

Вторая Международная Лаборатория Аутентичного Движения

29 Апреля – 3 Мая 2009, Беларусь

Вторая лаборатория прошла в Вилейском районе Беларуси с 29 апреля по 3 мая международным составом участников – 34 человека из Москвы, Минска, С-Перетбурга, Вильнюса, Харькова, Чернигова, Днепропетровска и Алкмаара.

Специальный приглашенный учитель – [Линда Хартли](#), которая собиралась представить свою работу с Аутентичным Движением и ВМС (Body-Mind Centering) в последний момент не смогла приехать по форс-мажорным обстоятельствам. Так же не смог приехать со-фасилитатор первой лаборатории – [Виталий Кононов](#).

Тем не менее, участники сообща обсудили, спланировали и разделили опыт более 20 процессов Аутентичного Движения. Множество экспериментальных форматов, классических и смежных форм: АД и Новый Код НЛП, АД и расстановки, АД и медитация. Уникальный формат Дистанционного Свидетеля с группой практикующих в США. Снова ночные трехчасовые марафоны. В общей сумме это около 17 форматов.

Общие итоги. На первой лаборатории мы работали в основном с содержанием и экспериментировали с контекстами. На этой лаборатории работа фокусировалась в значительной степени на самих форматах, формах обратной связи, ритуалах, границах и правилах.

И здесь важным оказалось влияние опыта участия Александра Гиршона, Дениса Турпитки и Юли Морозовой в венской [Authentic Movement Gathering](#) в 2008г. Высокая степень ритуализации, важность и «вкус» классического подхода, важность интеграционных процессов.

Ценной находкой стало «заказное свидетельствование», т.е. выбор форм и аспектов обратной связи самим движущимся. Формат Дистанционного Свидетеля позволил создать условия и совместно разделить опыт коллективного тела группы («collective body» в терминологии Адлер) с очень высокой степенью сопричастности, ритуальности и глубины.

Совмещение АД и Нового Когда НЛП снова показало свою высокую эффективность. Совмещение АД и системных расстановок оставило много вопросов, которые необходимо решить для продолжения движения в этом направлении. АД с медитативной настройкой так же оказался крайне любопытным, создающим особое состояние и пространство. Повторный опыт трехчасовых ночных марафонов позволил более точно определить необходимые условия, преимущества и недостатки данного формата. АД и перформанс все так же полностью рабочая и неисчерпаемая тема.

Важные вопросы: интеграция АД в жизни, сообщество практикующих,

Предварительно, третья лаборатория состоится в начале мая 2010 в Беларуси. Общая продолжительность – неделя. Четыре дня лаборатории будут предваряться трехдневным ритритом классических форм АД.

Далее следует конспект лаборатории с последовательным описанием всех форматов и процессов и приложениям с материалами формата Дистанционного Свидетеля.

<http://www.authentic-movement.by/ilab> сайт международной лаборатории Аутентичного Движения

Конспект лаборатории

Содержание

Роль фасилитаторов.	3
Предварительный список тем	4
День первый. (29.04.2009)	5
День второй. (30.04.2009)	6
День третий. (1.05.2009).....	9
День четвертый. (2.05.2009)	15
День пятый. (3.05.2009).....	18
Приложение 1.	22

Роль фасилитаторов.

Письмо фасилитаторов:

мы, как фасилитаторы, хотели поделиться своими мыслями о целях, фокусам внимания и особенностях формата нашей работы. Мы видим Лабораторию как место:

1. Для **развития сообщества** практикующих Аутентичное Движение, полезного и приятного совместного времяпрепровождения, которое помогает продвинуть качество практики, укрепить связи и расширить это сообщество.
2. Для **прояснения** неясных и любопытных **аспектов** Аутентичного Движения, теоретических, методических и практических; то, что может привести к большему пониманию возможностей и границ практики АД.
3. Для **развития практики** Аутентичного Движения, т.е. предложения новых форматов и способов работы внутри Аутентичного Движения, проведения исследований и экспериментов.

Наша работа на Лаборатории ограничена 5 днями и 4 залами. Наше творчество поддерживается 36 сердцами, умами и телами, а также непреходящим присутствием сияющего Духа. :) Мы хотим, чтобы вы с пониманием и уважением отнеслись к нашим ограничениям и делились своими возможностями с безграничной щедростью. Мы достаточно часто будем делиться на малые рабочие группы, но каждый день у нас будет один (как минимум) общий процесс.

Уже определены два воркшопа: Аутентичное движение и ВМС, ведущая Линда Хартли, и Аутентичное движение и Новый код, ведущий Алексей Каптерев, а также факультативный экспериментальный проект по дистанционному свидетельствованию.

Мы понимаем, что все темы, которые активно обсуждались в рассылке, не могут быть полностью охвачены в течение этого времени. Мы хотим вместе найти хороший баланс между продуктивной практикой и полноценным отдыхом, который важен для того, чтобы наработанный материал уложился не только в наших головах, но и в эмоциях, и в телах.

В качестве общего фокуса для Лаборатории мы предлагаем вопрос о том, как результаты практики Аутентичного Движения интегрируются в повседневную жизнь. Поскольку <повседневная жизнь> лежит за рамками Лаборатории, мы не можем исследовать этот вопрос во время Лаборатории. В рамках нее мы можем только делиться нашим опытом и идеями. Тем не менее, мы можем сфокусировать наше внимание и намерение и держать этот фокус как <большую рамку> для всех процессов.

Нам хотелось бы напомнить, что для полноценного исследования нам важен не только интерес к теме, но и понимание того, какие именно вопросы мы ставим в исследовании. Какая гипотеза может быть проверена? Какой формат поможет проверить эту гипотезу? Какого результата мы хотим? Когда вы будете обдумывать ваши любимые темы, попробуйте посмотреть на них именно с этой точки зрения. Это позволит нашей работе быть более ясной и направленной.

Например, на прошлой Лаборатории в рамках темы <<Работа с эмоциями в Аутентичном Движении>> была проведена мини-лаборатория по работе с метафорами сложных чувств. В частности, использовались метафоры <<мои чувства застыли>>, <<застрял в этом чувстве>>. Поскольку в ситуациях сложных эмоций, мы часто употребляем такие метафоры, то можно предположить, что сами по себе эти метафоры являются как буквальными описаниями процесса, так и подсказывают разрешение процесса, т.е. процесс может привести в <<размораживанию>>, или возможности <<выбраться>> из сложного чувства.

Для активизации были выбран процесс АД с остановками, когда свидетель в начале процесса несколько раз использовал слово <<Стоп!>>. Движущийся исследовал предварительно выбранную метафору в этом процессе.

Итоги мини-лаборатории: Техника работает на актуальных, присутствующих эмоциях, т.е. без целенаправленного запроса, наверное, не стоит пользоваться этой техникой. Метафоры работают не только с эмоциями, но и с ситуациями или рядом ситуаций. Важно включение дыхания и объемного телесного внимания в эту работу.

*Продумывайте ваши темы, вопросы, гипотезы, форматы... и будьте готовы к тому, что часть из них **не будет** использована, будьте готовы отпустить их. Нам очень нравится развернувшийся активный процесс подготовки к Лаборатории, и мы предвкушаем удовольствие совместного движения и свидетельствования, исследования, общения и взаимодействия.*

Александр Гиршон, Алексей Каптерев

Предварительный список тем, заявленных в рассылке участниками лаборатории:

1. АД-марафон
2. АД и секс. до, во время, после, в жизни; в группе; на природе.
3. АД с предметом
4. интеграция опыта АД в повседневную жизнь, каналы и препятствия этой интеграции, близкие и дальние последствия практики.
5. Языки рефлексии и интеграции. значение и эффективность шэринга. Ритуальность и юмор в АД.
6. АД на природе. АД в воде (бассейн?)
7. АД и расстановки.
8. АД и перфоманс. смены состояний, ролей.
9. АД и бодиворк, вход в АД через напряжение в теле и бодиворк, итп - как обратная связь и помощь в интеграции.
10. Bodystorming. работа с запросом, задачей, контекстом.
11. АД с акцентом на части тела. лицо, грим.
12. звук и голос в АД.
13. 3-2-1 процесс работы с тенью и АД.
14. "убойный формат" - короткие процессы с частой сменой по кругу ролей движущийся/наблюдатель.
15. АД с ограничениями. слепоглохой процесс. глухонемой процесс. С привязанным к спине партнером или предметом.
16. сквозные форматы (хочется попробовать связать несколько процессов АД в день в один процесс, для этого как-то структурировать и ритуализировать перерывы - типа АД с перерывами на обед)
17. работа со сновидением в АД.
18. АД и отношения.
19. нарушение правил АД. агрессия.
20. теория и практика групповой работы. проблемы, динамика, необходимые условия, варианты организации. результаты.
21. АД и медитация. вход в АД из медитативного состояния.
22. искусство Свидетеля. мета-свидетель. дистанционный Свидетель (Пола Сэджер)

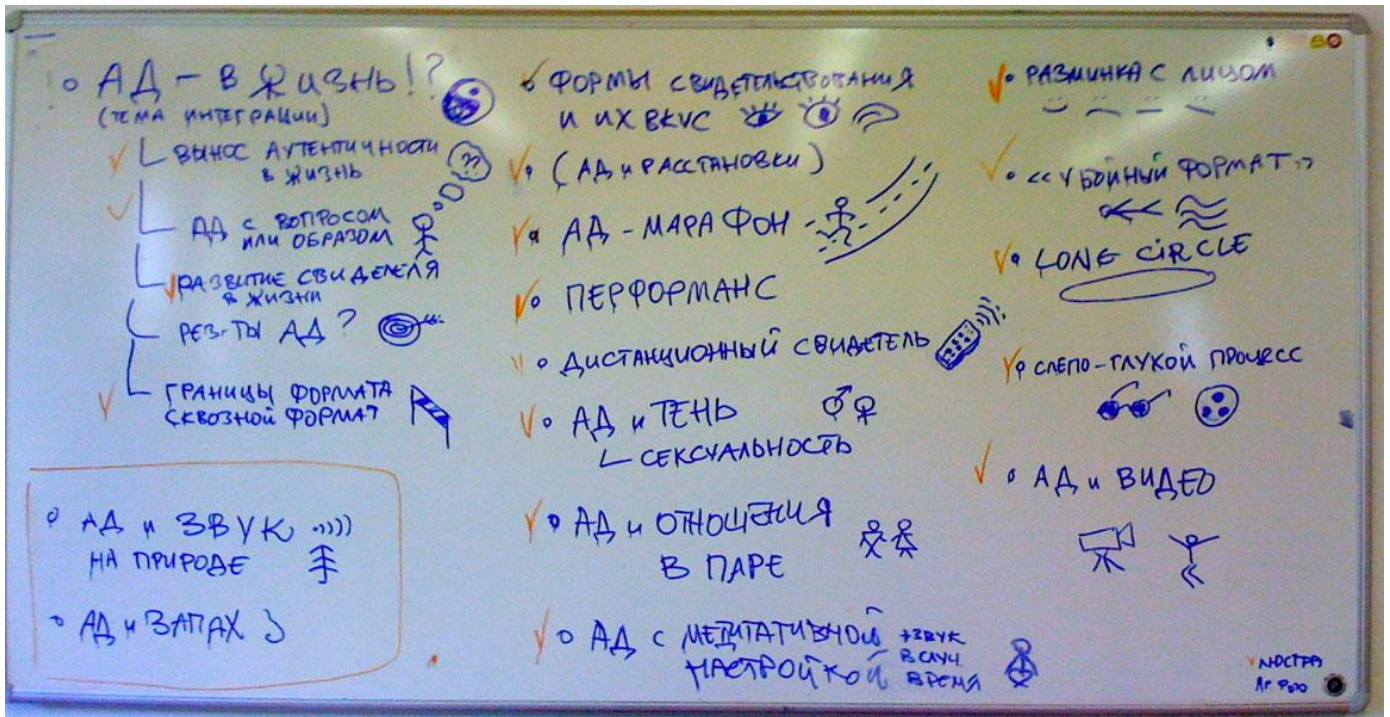
День первый. (29.04.2009)

волосы растут из внутреннего источника
(АД-творчество)

Круг знакомства. 3 минуты движения в тройках и затем представление.

Классический парный формат

Обсуждение и прояснение тем.



День второй. (30.04.2009)

Обезгендеривание
(АД творчество)

Bodywork в парах

Обсуждение в малых группах форм свидетельствования. Опыт, вопросы, предложения форматов.

обычно бывает сложно ощутить присутствие внешнего свидетеля. возможен формат, когда внешний свидетель каким-либо образом напоминает о своем присутствии.

мета-свидетель

авторитетные для движущегося фигуры как свидетели. Фотография как образ свидетеля.

документальное свидетельствование, эмоциональное, творческое. свидетельствование только присутствием, без слов.

Качество свидетельствования на входе при выходе из процесса. Контакт глаз, тактильный контакт. Качество присоединения свидетеля очень важно.

Нейтральность позы при свидетельствовании. Поднятие рук как помощь круга свидетелей. Уместно ли собственное движение свидетеля? как способ присоединения, как способ контейнирования собственного процесса.

Возможный формат обратной связи: движущийся задает вопросы в отношении аспектов и элементов своего процесса. И обратная связь ограничивается только ответом на вопросы.

Был ли у вас опыт травмирующей ситуации, когда свидетель говорит об элементах процесса, не упомянутых движущимся. Не было. Тогда почему мы ограничиваемся описаниями движущегося?

Важно корректное, точное и бережное описание движений как встреча, разделяемая реальность. Наиболее близкий контакт свидетеля с движущимся.

Интерес к различным формам творческого свидетельствования. Выражение в форме рисунка, текста, танца. Но только после контейнирования в классической форме.

Начинающих практику очень привлекает свидетельствование образов, волшебство историй, возникает непонимание и смысл в «скучном классическом описании». Как объяснить важность классической формы свидетельствования.

Есть различные люди с предпочтениями различных форм свидетельствования. Возможно стоит их свести вместе.

Важно, когда после процесса есть достаточно времени на переход. Это является частью контейнера.

Фокус внимания свидетеля. Туннельное внимание только на своего движущегося или расширенное внимание на всю историю круга в целом. Ощущение других свидетелей.

Границы активности свидетеля. Для движущегося с развитым внутренним свидетелем возможен более активный и творческий внешний свидетель.

Права и обязанности свидетеля. о чем мы можем договориться «на берегу». «заказ» формы свидетельствования. «Заказ» ролей двух свидетелей в тройках.

Соотношение между языками свидетельствования. Когда эти языки встречаются? Я вижу движение, у меня возникает чувство по этому поводу, и я вижу образ. Когда возникает эта связь?

Как грамматические формы меняют восприятие? Настоящее и прошедшее время глаголов свидетельствования.

Процесс в тройках. Движущийся договаривается о форме обратной связи и ролях, поведении свидетелей. С переходом, свидетельствованием в тройках и затем в большом кругу.

Много пишущих свидетелей создают особую атмосферу. Ощущалась очень высокая степень внимания. Возможно, часовое обсуждение важности и форм свидетельствования работает как дополнительный свидетель, как дополнительная поддержка свидетелю.

Полезный формат: свидетель говорит только о моментах, которые вовлекают два из трех языков свидетельствования.

Полезно, когда есть мета-свидетель шэринга отмечающий различные аспекты шэринга, и может обратить внимание, например, на неосознанные переходы между грамматическими формами (времена глаголов, смена местоимений).

Когда у одного движущегося несколько свидетелей – зачастую их «показания» не совпадают. Но, когда мы (свидетель и движущийся) по-настоящему были вместе – наши описания во многом совпадают.

При восприятии обратной связи от двух движущихся возникало два вида смыслов. Когда свидетель говорил об эпизодах процесса, не упомянутых движущимся – это было полезно и имело смысл, хотя все же стоит спрашивать на это разрешение. Когда свидетель говорил только то, что уже сказал движущийся. В этом также был смысл: «мы вместе», «это реально».

Правила обратной связи воспринимаются как ограничения только на начальных этапах знакомства с практикой. Со временем, когда правила становятся естественным способом, они начинают выступать поддержкой и вести к БОльшей свободе как для движущегося, так и для свидетеля.

Нужно ли развивать навыки обратной связи? Во многом зависит от этапа развития. Там есть этапы роста и плато, кризисы и снова рост и плато.

Гендер в обратной связи. Режет слух обращение «движущийся» к женщине. «обезгендеривание». Хочется обращения «она», «движущаяся». Не понятно, как быть со Свидетелем.

Возможный формат для эксперимента: обратная связь мужчинам дается через обращение женского рода

Вечер. Аутентичное Движение и перфоманс. В двух группах.

Лаборатория 1 (фасилитирует А.Гиршон)

А.Д. в парах по 15 мин. — затем свидетель перформирует с материалом Движущегося (10 мин.)

1 цикл

Для свидетеля-перформера — ритуальность, «не-я», погружение (не было звуков)

Для движущегося-зрителя — непонятно, нересурсно, интересно.

2 цикл

Для движущихся-зрителей — много энергии, новые пласты, другое «я»

Для свидетелей-перформеров — игра, вовлеченность, творчество

Выводы:

Хорошо: Для подготовки группы перформеров. Для тех, у кого есть опыт и пристрастие к перформансу.

Если опыта и пристрастия нет – возможна фрустрация

Интересно – попробовать больше циклов.

Баня.

Марафон. Трехчасовой процесс Аутентичного Движения. (с 11 до 2 ночи + шэринг)

День третий. (1.05.2009)

*доктор, мне кажется, что за мной наблюдают
(АД творчество)*

Формат Дистанционного Свидетеля.

Самостоятельная разминка 10 мин. Пол-зала – прикосновения, пол-зала – индивидуально.

Утренний круг. Обсуждение вечерних и утренних процессов.

АД и перфоманс.

Исследовали два фокуса. АД как материал для перфоманса. Перфоманс как обратная связь для движущегося.

Для работы в этом формате необходимы навыки импровизации и перфоманса.

Заметный цикл: начинается с драмы, а заканчивается комедией.

Вторая группа взяла за основу случайную строчку из текста. Половина группы двигалась, половина – наблюдала, и потом они менялись. Первая группа использовала АД для вдохновения, для поиска образов. Вторая группа делала перфоманс как обратную связь на увиденный перфоманс.

Марафон. Трехчасовой процесс в одну сторону.

Ощущение нехватки времени у нескольких движущихся. Ощущение ресурса. Особый уровень энергии, переживаемый на третьем часу процесса.

Дистанционный Свидетель. (см. подробный отчет в конце)

Утренний получасовой процесс в формате большого круга.

Совершенно другое ощущение процесса. Много Радости. Важную роль сыграла настройка на свечу и ритуал поддержания круга при смене количества свидетелей.

Слепо-глухой процесс (с берушами и в повязках на глазах):

Звуки

В этом процессе участники отмечали сразу более ясное ощущение дыхания и вообще лучшую слышимость внутренних процессов и создание особой среды для этих внутренних процессов. Внутренние звуки приобретают особую значимость.

Дыхание задает ритм, волну, движение — все это является источником движения.

От изоляции возникает чувство большей защищенности, вопросы безопасности отступают на второй план. Через некоторое время разделение между внутренним и внешним теряется.

Несколько участников отметили возникновение сильной темы одиночества, однако это одиночество являлось скорее приятным, комфортным.

«Мне хорошо быть с собой», «Меня не тревожило, что в какие-то моменты приходилось отгораживаться».

Результатом большей осознанности относительно внутренних звуков является более четкое отделение себя, внутреннего свидетеля от «личности», «эго», от «реакций».

Проблемы:

Ожидание полной тишины (которой не случается, т.к. беруши не идеальны) очень мешают. Может возникнуть обида или раздражение, что приходится слушать звуки несмотря на все попытки их заблокировать.

Темнота

Несколько участников отметили, что при исчезновении звуков и света внимание перемещается в руки и лицо. Одна из участниц, делавшая процесс в перчатках и, таким образом, снизившая чувствительность рук, отмечала еще большее погружение внутрь и необычное чувство оголенности, когда одна из перчаток оказалась снята во время процесса.

Проблемы:

Повязка на глазах мешает движениям лицевых мышц, убирая тем самым мимику.

В целом от процесса участники отметили большее количество архетипического, трансперсонального опыта по сравнению с прошлыми, однако в точности не ясно чем это вызвано. Это можно объяснить большей трудностью идентификации конкретных участников или простым «наслоением» эффектов от процессов друг на друга, когда каждый следующий процесс оказывается сильнее предыдущего.

Дискуссия. Интеграция АД в жизни. Обсуждение в малых группах вопросов:

1. Какой у нас есть опыт интеграции АД?
2. Какие у нас есть вопросы к этой теме?
3. Какие у нас есть предложения по форматам?

АД может быть как интегративным, так и дезинтегрирующим процессом с точки зрения повседневной жизни.

Практика может приводить к следующим изменениям:

- Ситуативные изменения. Изменения состояния.
- Процессуальные навыки.
- Мыслительный уровень. Спонтанность и свидетельствование.

Мета-свидетельствование своей жизни.

Вопрос: где, в какие моменты в жизни у меня исчезает внутренний Свидетель?

Предложение формата: АД с открытыми глазами. Сквозной формат в течение дня.

Что мы понимаем под интеграцией. АД и так уже является частью жизни.

АД с повседневной жизнью может быть связано через:

- Ресурс. Новые ресурсные состояния. Расширение репертуара движений, реакций, навыков.
- Работа с тенью. Выявление теневых аспектов и разрешение, исцеление их в жизни.
- Духовная практика.

Юмор как способ интеграции. Сон. Письмо.

АД влияет на развитие коммуникативных навыков. Безоценочность. Развитие внимания, эмпатии. Внимание к внутренним импульсам в повседневной жизни.

В АД мы обнаруживаем новые качества, практикуемся в них и потом переносим в жизнь.

Вопрос: чем отличается АД в группе практикующих и АД с терапевтом?

Вопрос: зависимость от АД. Есть потребность постоянно идти в процесс АД. Что делать с этой зависимостью?

Вопрос: как удерживать контекст и\или запрос в процессе АД?

Сама формулировка запроса это важная часть процесса.

Интеграция содержательной части АД и интеграция процессуальная – как использовать навыки, приобретаемые в АД в жизни.

Вопрос: как сохранять и проявлять ясность, возникающую в АД, во время перехода в повседневную жизнь?

Интеграция АД в жизнь на государственном уровне. Брак.

Наиболее важный результат практики АД – развитие осознанности, которая распространяется на остальную жизнь. Узнавание и развитие внутреннего свидетеля.

Ценность АД как духовной практики. При этом духовная практика для многих означает что-то свое.

Мы учимся в АД в том числе и спонтанности. Позволению происходить. Случаться.

Формат. Аутентичное Движение с открытыми глазами и выходом «в жизнь».

В парах. 5 минут АД с закрытыми глазами, по звонку можно начинать приоткрывать глаза, еще через 5 минут глаза открыты, еще через 5 минут звонок к выходу на ужин. Окончание процесса через час.

Требуется другая, намного большая степень честности, при движении с открытыми глазами.

Было сложно и интересно наблюдать такой поток информации.

Было сложно или невозможно войти в контакт с открытыми глазами.

Переживание изменения качества пространства после первого звонка. Стало чуть более разряжено. Ощущение легкости и игривости от возможности открывать и закрывать глаза. наблюдение постепенно ушло в фон и стало скорее дополнительным привкусом, нежели активным фокусом.

Сильное впечатление у движущегося, который видит круг поддержки свидетелей.

Наблюдалась общая замедленность в словах, действиях.

Реализация аутентичности в жизни может выражаться, в том числе и в неделании лишнего.

Эмоциональная последовательность принятия: вина, ступор, смех.

АД с медитативной настройкой. В двух группах в двух залах, в формате большого круга.

Настройка на основе текста Уилбера (по книге «Один Вкус»):

Мы сидим с прямой спиной, в удобной для нас позе, подбородок слегка подобран, руки лежат на коленях или сложены ниже пупка - правая ладонь поверх левой, большие пальцы соприкасаются.

Мы чувствуем бесформенный поток воздуха у кончика носа и концентрируем свое внимание на дыхании, вдохе и выдохе.

**

Начнем с простого осознания мира вокруг нас. Взгляните на окружающее и просто расслабьте свой ум. Замечайте происходящее вокруг вас. Обратите внимание, что для этого не нужно прилагать никаких усилий. Это осознание окружающего — очень простое, очень легкое, не требующее усилий, спонтанное. Вы просто замечаете, что налицо *не требующая усилий осведомленность*. Вы просто и без усилий свидетельствуете их.

Теперь обратите внимание на ощущения в своем теле. Вы можете осознавать любые имеющиеся телесные ощущения — может быть, это давление там, где вы сидите, или тепло в животе, или, быть может, напряжение в шее. Но даже если эти ощущения напряженные, вы их легко осознаете. Эти ощущения возникают в вашем теперешнем осознании, и это осознание — очень простое, расслабленное, не требующее усилий, спонтанное. Вы просто и пассивно свидетельствуете их.

Обратите свое внимание на мысли, возникающие у вас в уме. Возможно, вы замечаете различные образы, символы, понятия, желания, надежды и страхи — все они *спонтанно* возникают в вашем осознании. Они возникают, ненадолго задерживаются и уходят. Эти мысли и чувства возникают в вашем теперешнем осознании, и это осознание очень простое, расслабленное, не требующее усилий, спонтанное. Вы просто и пассивно свидетельствуете их.

Вы можете видеть окружающее потому, что вы — *не* это, вы — свидетель этого. Вы можете чувствовать телесные ощущения потому, что вы — *не* эти ощущения, вы — свидетель этих ощущений. Вы можете наблюдать проплывающие мысли потому, что вы — *не* эти мысли, вы — свидетель этих мыслей. Все эти вещи спонтанно и естественно, сами собой, возникают в вашем наличном *пассивном* осознании.

Кто же вы? Вы — не внешние объекты, не чувства, не мысли — вы без усилий осведомлены о всех них, и значит, вы — не они. Так кто же вы или что?

Скажите себе так: *у меня есть чувства*, но я — не эти чувства. Кто же я? *У меня есть мысли*, но я — не эти мысли. Кто я? *У меня есть желания*, но я — не эти желания. Кто я?

Так мы отступаем к источнику нашего осознания. Мы отступаем к Свидетелю.

И, может быть, сейчас, сознавая: я — не объекты, я — не чувства, я — не мысли, — вы замечаете ощущение Свободы, ощущение Освобождения — освобождение от ограничений отождествления — с вашим телом, умом, и эго; вы больше, чем это.

Вы - это свидетельствующее осознание, огромное фоновое ощущение Свободы — или чистой Пустоты, — и в этой чистой Пустоте, каковой вы являетесь, возникает весь проявленный мир. Вы — эта Свобода, Открытость, Пустота — а не любая из вещей, которые в ней возникают.

Пребывая в этом пустом, свободном, расслабленном, пассивном свидетельствовании, свидетели обращаются вниманием к своему движущемуся, а движущиеся — к самим себе и своему движению (вариант для парного АД).

Настройка на основе текстов буддистских медитаций линии Карма Кагью:

Мы сидим с прямой спиной, в удобной для нас позе, подбородок слегка подобран (руки лежат на коленях или сложены ниже пупка - правая ладонь поверх левой, большие пальцы соприкасаются).

Мы чувствуем бесформенный поток воздуха у кончика носа и концентрируем свое внимание на дыхании, вдохе и выдохе. Мы позволяем мыслям и звукам появляться и исчезать, мы не оцениваем их, просто наблюдаем за ними, а затем мягко возвращаем вниманием к дыханию.

Затем мы фокусируем свое внимание на теле, ощущаем жизнь, пульсирующую в каждой клетке нашего организма. Мы осознаем, что наша жизнь драгоценна, она дает нам безграничное количество возможностей, которыми мы хотим воспользоваться.

И вместе с тем, мы помним о непостоянстве всего составного. Мы сознательно принимаем в расчет непостоянство жизни и явлений. Неизвестно, как долго мы будем располагать нашим телом, и условиями, необходимыми нам, чтобы жить. Время не остановится ни для кого из нас. Каждый день перед нами встает большое количество ситуаций, связанных с выбором. Наши действия и их результаты оставляют свои отпечатки. И мы понимаем, насколько важно проживать свою жизнь осмысленно.

Непостоянство — единственное, что постоянно. Ничто не остается постоянным, все всегда продолжает изменяться, продолжает развиваться.

Смерть - одно из самых сильных испытаний. Если мы понимаем непостоянство, мы знаем, как нам быть со смертью. Мы видим непостоянство на примере нашей повседневности. Мы осознаем и соотносимся с ним без всякого страха, удивления и отговорок. Мы принимаем его, как естественную сторону жизни.

Баня.

Формат Аутентичное Движение в обнаженном виде. (с 11 до 2 ночи)

«Обнаженное» АД

Идея процесса родилась из обсуждения темы «АД и сексуальность». Уже был опыт АД в обнаженном виде на природе. Чаще всего это поднимало архетипические и стихийные темы. В данном случае предполагалось, что поднимутся больше темы личностные и межличностные – стыда, смущения, откровенности и т.п.

Очень важным было обеспечение безопасности процесса, поэтому каждый из участников персонально соглашался с участием каждого. Достаточно подробно обсуждался формат – что хочется и где важно поставить границу. В итоге решили пойти в классический парный формат.

В соответствии с этим в каждой паре решили – когда раздевается движущийся, какой фокус внимания у свидетеля и т.п.

Достаточно неожиданно оказалась «радостность» процесса, он был энергетичным, но в основном – радостным, ожидаемые темы смущения и т.д. не проявились сильно.

Марафон. Трехчасовой процесс Аутентичного Движения. (с 11 до 2 ночи + шэринг)

Во вторую сторону.

День четвертый. (2.05.2009)

беспринципный свидетель
(АД творчество)

Утренний круг. Обсуждение вечерних и утренних процессов.

Обсуждение процесса с медитативной настройкой.

По ощущениям – было очень наполненное пространство. Свидетели отмечали общее замедление движений, ритуальности, уменьшение контактов, некоторым участникам настройка помогла «отгородиться» от шума за пределами зала. Возникло особое качество свидетельствования, не вовлеченность (чрезмерная) и одновременно пропускание процесса движущегося через тело.

Сильное ощущение сакральности состояния.

Синхронизация процессов, тотальная взаимосвязанность тел и движений.

Особое ощущение тишины. Тишина как она есть. Из которой не понятно, зачем идти в процесс АД.

Было сложно сидеть, дискомфорт в теле. Было поднято много боли, возможно, связанной с темой потери. Возможно, перед этим форматом есть смысл предварительно поработать с психологическими темами не-Я и потери.

В результате процесса – повторное обретение тела, со всеми его болячками и сложностями.

Настройка вызвала конфликт для внутреннего свидетеля. если я отстраняюсь, то не получается проживать процесс, и соответственно невозможно его свидетельствовать.

Обсуждение формата Марафон.

Было интересно посмотреть, как долго может продолжаться процесс, как долго могут рождаться импульсы. Было много энергии от непрекращающихся циклов переживаний внутри процесса. Ощущение нового ресурса.

Синхронность процессов двух движущихся при одном свидетеле.

Постоянное нахождение очень недалеко от движущегося и постоянная запись процесса помогла сохранить свидетелю внимание и контейнировать процесс.

Не понятен смысл трехчасового процесса. Похоже, те же переживания возможны и в менее продолжительных процессах.

По ощущениям – за три часа «расчистились некоторые слои», что привело к состоянию необыкновенной пустоты и одновременно наполненности.

При наличии хорошего запаса внутреннего ресурса, адекватного зала, хороший контейнер – и тогда возможно дойти до тех желаемых переживаний. Стоит делать это не ночью.

Обсуждение формата АД в обнаженном виде.

Получилось как с сексом: «если соблюдены все условия безопасности, то это чистая радость и красота».

Проговор перед процессом о личных пожеланиях, возможностях, ограничениях и .т.д. уже позволил произойти многому, создав хороший контейнер.

Множество ожиданий не оправдались: не было работы со стыдом, смущением, подавленной сексуальностью. В большинстве своем это была радость, целостность и легкость.

Без одежды было очень естественно, большая степень свободы.

Было очень красиво, движущиеся были настолько цельными и наполненными, настолько эстетически красивы, что требовалась поддержка круга, чтобы выдержать это переживание.

Обсуждение форма дистанционного свидетеля.

В этот раз формат подразумевал уже расширение поля внимания до группы за океаном. После процесса возникло сильное желание группового свидетельствования.

Очень ясное и комфортное переживание высокой ритуальности процесса. Раздельность общих переживаний.

Чтение отчетов группы за океаном также нашло отклик в наших процессах.

Процесс-разминка с лицом

Передача 1 выражения по кругу

Отзеркаливание лица

Массаж лица

Небольшой процесс:

Лицо – часть тела, тело – своего рода лицо.

Формат Аутентичное Движение и Новый Код НЛП. АД с запросом.

Формат: минут 7 на обсуждение вопроса или проблемы со свидетелем. Возможен рисунок или любой другой способ. Потом 15 минут АД для того, чтобы просто побыть, «посидеть» в этой проблеме, чтобы получить глубокий опыт переживания этой проблемы и потом правильно сформулировать вопрос, возможно, вместе со свидетелем. Затем разбивка состояния и вход в Высоко-Продуктивное-Состояние через любую игру Нового Кода НЛП. И затем 30 минут(или 15 минут?) АД для нахождения ответов на запрос, решение проблемы. Затем 15 минут на шэринг со свидетелем. И затем важно сделать большой перерыв, поскольку процесс продолжает «догонять»,

приходят еще какие-то идеи, ответы. Важно дать всему завершиться. Быть свидетелем сразу или после непродолжительного перерыва может быть сложно.

АД и расстановки.

Собравшиеся на группу участники понимали, что это эксперимент, и никто до этого не пробовал ранее совмещать эти два подхода. Много времени ушло на поиск формата, который был бы приемлем для такого процесса.

Путем дискуссий утвердили формат. Один из участников группы озвучил свою проблему/волнующую ситуацию, затем выбрал из остальных участников тех, кто будет двигаться в АД, как бы находясь в "роли" (становясь "фигурой", "заместителем") реального человека, имеющего отношение к озвученной проблеме/ситуации.

Процесс длился 10 минут. Заказчик сам определил фигуры, которые двигались в АД. Через 10 минут заместитель заказчика вышел из процесса и зашел сам заказчик, который двигался еще 5 минут. И затем был шэринг в общем кругу.

АД и перфоманс.

Баня.

День пятый. (3.05.2009)

Многие люди, наблюдающие впервые процесс АД задаются вопросом «откуда берется весь это дурдом?».

Сейчас возникает другой вопрос «а куда весь этот дурдом девается?».

(АД творчество)

Утренний круг. Обсуждение вечерних и утренних процессов.

Обсуждение формата АД с открытыми глазами.

Наблюдалась потеря памяти. Теряли вещи. Состояние неадекватности для повседневной жизни.

Ощущение риска и азарта, ощущение ресурса. Пробуждение внутреннего ребенка. Очень творческое состояние, дает множество неожиданных идей, точек зрения, вариантов поведения.

Многие люди, наблюдающие впервые процесс АД задаются вопросом «откуда берется весь это дурдом?». Сейчас возникает другой вопрос «а куда весь этот дурдом девается?».

Обсуждение формата АД и расстановки.

Ощущение небезопасности и не конструктивности формата. Гораздо больше минусов от совмещения двух форматов, нежели плюсов.

Обсуждение формата дистанционного свидетеля.

Мы организовали круг из большого количества свечей по периметру и двигались внутри него. Пошли в процесс сначала без внешних свидетелей.

Выход на трансперсональные переживания у большинства участников. Тонкое и глубокое состояние. Высокая степень сопричастности и ритуальности. Общий фокус внимания на сопричастность с этой и другой группой.

Во время шэринга истории движущихся сильно совпадали, как если бы это была одна и та же история.

Похоже, мы наблюдали зарождение секты дистанционного свидетельствования.

Хотели попробовать пойти в общегрупповой процесс, посмотреть, как изменится состояние ритуальности и сопричастности. Но не решились, не нашли подходящее время и ресурс для попытки.

Ощущение inferнального холода от пространства за кругом свечей. Предложение формата на следующую лабораторию – процесс АД и Смерть в качестве свидетеля, за кругом свечей.

Формат “Breathing Circle” («Убойный формат»)

Формат: в Минской группе вышли на следующий формат. 5 человек, две пары и один метасвидетель. Каждые 5 минут пара движущихся меняется без времени на переход. Минимум три итерации.

Итоговый формат на лаборатории: после обычной настройки, половина группы двигается – половина наблюдает. Первый процесс – 10 минут в каждую сторону, около 1 мин на переход в виде раскрытий общего круга и потом по 5 минут еще две итерации, т.е. всего 6 процессов, трижды каждый в роли движущегося, и трижды каждый в роли свидетеля. и затем групповой проговор.

Обсуждение после:

Крайне интенсивный процесс. Выход в экстаз.

Ощущение небезопасности, в первую очередь физической. Помогло открытые глаз.

Было сложно выполнять роль свидетеля. требовалось часто просить поддержки круга.

Очень сильно трансформирующий для многих процесс,

Завершающий перформанс.

Структура

Продолжительность: 10 минут

Количество участников: 6 + 1 хранитель времени

Участники в заранее определенной очередности выходят на площадку по одному, с интервалом 30 секунд. Первые трое входят в процесс АД с закрытыми глазами. Вторые трое входят, сменяя кого-то из уже находящихся на площадке и «подбирая» их тему. После того, как участника сменили, он уходит за площадку и с этого момента может в любой момент выйти с открытыми глазами и «подобрать» чью-то тему. Участник, чья тема «подобрана» должен уйти. Максимальное число участников на площадке — 4. Оптимальное — 3. Четвертый участник может появляться только для смены. Если кто-то уходит с площадки, кто-то должен войти.

Участникам рекомендуется (в мягкой форме) искать на площадке конфликты и иметь четкую мотивацию, ответ на вопрос «чего я хочу?». В качестве возможных мотивов названы любовь, месть, спасение, достижение чего-либо. По истечению 9 минут все участники возвращаются в процесс АД. Еще через минуту перформанс завершается.

Завершающий круг.

Устойчивая свобода в мыслях, в действиях, во всем.

Очень приятная встреча со внутренним движущимся. Стало понятно, куда двигаться, куда идти дальше. Атмосфера безопасности на лаборатории сделала возможным очень многое.

Ехал, чтобы научиться. Научился.

АД учит прислушиваться к себе. Спасибо АД.

Огромный подарок. Несколько выходов за пределы себя, во что-то большее. Еще больше нашла себя.

Поразительная целостность и плотность времени лаборатории. 5 дней прожитых как непрерывный процесс АД-в-жизни. Пространство было благостным и безопасным.

Ясность, осознанность.

Лаборатория АД стала частью жизни. Важные темы, важное содержание. Значимые люди.

Большая степень свободы в рамках лаборатории. На обработку информации, результатов понадобится время.

Я как земля стала больше принимающей. Я как дерево радуюсь новым веточкам. Я как любовь расширилась благодаря вашим сердцам.

Очень важными были форматы, и то завершение, к которому в итоге пришли.

Очень много опыта и контактов.

Ощущение большой наполненности, собственной отдачи. Точно есть с чем уходить.

Прожил АД во всей полноте. Теперь понятно, что с этим делать. Встречи с людьми как подарки.

Большая и глубокая практика. Определенная степень свободы здесь, в Белоруссии, которой нет в Москве. Свобода выбора, свобода действия. Нахождение свидетеля, дистанционного, свидетеля своей жизни.

Были большие ожидания, и они оправдались. Хотелось разделенного опыта – получила. Снова появился интерес к «классике».

Важным оказалось переживание разделенной с другими реальности опыта, общность, сообщество.

Страх очень большой искренности, страх очень большой степени принятия. Очень мягкий переход из АД в жизнь.

Колоссальный опыт за эти дни. Мое тело – это единственное, что всегда со мной, каждую минуту. Я благодарна именно телу за то, что я могу существовать, проживать и радоваться, могу контактировать с другими.

АД как многомерная реальность. Кажется, что уже все увидел – а на самом деле измерений множество. Встречаясь вместе, мы создаем нечто намного большее и намного значимее, чем каждый по-отдельности.

Большой драйв и радость к жизни, желание творить, пробовать. Богатство полученного опыта. Множество направлений для роста. Предвкушение открывшихся возможностей.

АД это чудо. То, что происходит здесь – действительно похоже на чудо. Удалось в процессе лаборатории найти мостик между этим чудом, состоянием аутентичности и жизнью. Восхитительная наполненность. Благодарность своему телу. Благодарность Свидетелю.

Огромная благодарность Саше Гиршону за создание этого пространства, за наше знакомство с этой удивительной практикой. Главная ценность этой лаборатории – переживание сопричастности, разделенности опыта, групповое тело. Прошлая лаборатория была во многом больше про содержание. Эта – больше про форму. Теперь интересно сообщество.

Я одновременно и внутри огромного сердца, и снаружи. В космосе.

Было сложно, не хватило разделенности, сопричастности. Не хватило принятия своей реальности, чтобы ей можно было поделиться. Благодарность Саше Гиршону. Спасибо за эту тишину.

Быть и встречаться с вами – большой подарок. Стало понятно направление. Лаборатория была во многом наработкой материала, узнаванием себя.

Тема АД и жизнь осталась столь же не разрешимой и не понятной.

Ощущение наполненности внутри. Благоговение.

Не хватало практики, чтобы переварить опыт лаборатории. Формат марафона расчистил пространство и дал ресурс для интеграции опыта. Действительно увидела чудо АД. Терапевтические аспекты АД. Ощущение изменений и гармонии. Сердце переполнено благодарностью.

Еще большее доверие пространству, самой себе. Было получено множество ответов.

Очень много всего, слишком много. Нужно время интегрировать это варево. Ощущение плотности пространство. Хочется расширяться, чтобы все это осознать.

Самым большим открытием стал процесс с открытыми глазами. Когда мы размываем границы формата это похоже на выдергивание пробки из бассейна. Хочется продолжать наполнять бассейн.

Приложение 1.

Дистанционный свидетель.

Формат и настройки: письмо Поли и Лизабет

Процесс Аутентичного Движения на расстоянии

Беларусь-США, весна 2009

Этот проект будет создаваться теми из нас, кем движет любопытство и желание уделить период времени и практики чтобы учиться друг у друга, двигаясь и свидетельствуя на большом расстоянии, группами практиков в Беларуси и США. Пола Сэджер и Элизабет Хэмлин, опытные практикующие аутентичное движение в США, разрабатывают форму, проистекающую из их опыта написания и публикации книги «красная нить, две женщины» (см. <http://www.charleshobson.com/books/redthread.html>)

У нас есть надежда на возможность установления и поддержания связи по всему миру между движущимися и свидетелями посредством описания своего опыта друг другу. Экспериментальная лаборатория Беларусь-США будет первой формальной возможностью исследовать возможность отношений между группами движущихся и свидетелей в разных странах.

Мы намереваемся обеспечить достаточную структуру для установления диалога между индивидуальным и коллективным телом с помощью аутентичного движения и средств языка. Этот формат был разработан совместно с Алексеем Константиновым в контексте проведения второй Международной Лаборатории Аутентичного Движения под Минском, Беларусь, 29 апреля-3 мая.

Далее мы предлагаем простой формат, который мы разработали чтобы начать наш процесс исследования. Мы понимаем, что будут периоды, когда мы не будем знать, есть ли результаты у нашего путешествия. Мы надеемся, что наша чувствительность и фокус внимания позволят нам встретить друг друга каким-нибудь примечательным способом.

Нам представляется, что это будет группа 5-10 практиков в каждой из стран (группа А:Беларусь, группа В:США). Каждый из участников самостоятельно следует базовой форме, в одиночном или групповом процессе. При этом мы все рассчитываем пройти три последовательных формата, описанных ниже, в виде отдельных сессий на протяжении времени лаборатории с 29 апреля по 3 мая, ориентируясь на местное время.

Последовательности движения

Первая сессия

Я. Сначала установите связь с самим собой. Начните двигаться с осознанием своего тела, себя, собственного восприятия времени. Расширьте поле внимания, чтобы осознать и включить в него других членов вашей группы, даже если они физически находятся в другом месте. После сессии уделите время для описания опыта. Позже, при наличии доступа в интернет, отправьте нам отрывок из вашего описания.

Вторая сессия

Другие. После того, как вы установите связь с собой и остальными участниками группы, начните осознать и включать в поле внимания отношение с коллективным телом группы, которая находится за океаном. Можете ли вы ощутить, что свидетельствуете другую группу. Следуйте

собственным импульсам в отношении вашего осознания этой группы «других». После сессии уделите время для описания опыта. Позже, при наличии доступа в интернет, отправьте нам отрывок из вашего описания.

Третья сессия

Глобальная связь. Установите связь с собой, затем со своей группой, затем с удаленной группой. Следуйте собственным импульсам в отношении осознания этого большего коллектива, включающего в себя вашу и удаленную группы. После сессии уделите время для описания опыта. Позже, при наличии доступа в интернет, отправьте нам отрывок из вашего описания.

Несколько советов, которые могут быть полезны:

- Договоритесь, кто будет в вашей группе на протяжении этого эксперимента. Находиться вместе не обязательно, но осознание членов вашей группы может способствовать усилению и поддержке контейнера опыта и практики.
- Как средство фокусирования внимания может быть полезно зажигать свечу. Мы обнаружили, что пламя свечи может служить в качестве зеркала для сознания свидетеля.
- Мы рекомендуем вам записывать ваш опыт после каждой сессии. Вам может быть удобно использовать описание от первого лица в настоящем времени, чтобы оставаться в контакте с непосредственным опытом движения. Если у вас будет возможность разместить отрывок из ваших записей на сайте «красной нити» (или в другом месте, мы согласуем это позже), это может способствовать усилению контакта между нами.
- Шэринг. Если вы физически рядом с несколькими или всеми членами вашей группы, уделите время по окончании всех трех сессий для обсуждения вашего опыта этого формата. Было бы чудесно, если бы кто-то делал записи по ходу этого обсуждения с тем, чтобы эти заметки так же были доступны на сайте.

Мы понимаем, что это все достаточно творческий формат, поэтому не стесняйтесь и пишите нам:

Пола paulasager@cox.net Элизабет lizabeth.hamlin@mac.com

Первый процесс.

Формат: Большой круг 25мин, 12минпереход, 15мин обсуждение.

Обсуждение:

Периодически, от наблюдения происходящего случались мурашки по спине. Было очень сложно выносить такую степень группового фокуса и ритуальности.

Когда все свидетели открывали круг каждый раз при выходе мувера в круг – это было важной поддержкой всем.

Чувство всей группы, общности явным образом переживалось всеми, не зависимо от роли свидетеля или движущегося.

Яркое ощущение ритуальности и символичности. Высокая интенсивность образов, приходящих на каждое движение. Похоже на индийский храмовый танец, и остальные движущиеся как проявления бога Шивы.

Переживания были во многом обусловлены настройкой. Сейчас было ощущение, что нас связывает дыхание, мы дышим одним воздухом. Переживание одной семьи, связи с очень многими людьми.

Впервые во процессе АД я танцевала. Множество стилей, не типичные движения. Было очень интересно. Радость в течение всего процесса. Удивительно свободное раскрытие и течение голоса.

Очень хорошее чувство группы.

Мы начинали со внимания на свече. Вспомнился сон Юнга о свече. Переживание радости, сопричастности и трепета. Нам так же нужно сохранить этот свет.

Особое переживание пустоты и целостности времени, сознания и пространства.

Второй процесс.

Формат: большой круг 30мин, переход 10мин, шэринг 30мин.

Третий процесс.

Формат: большой круг, в кругу свечей, начинаем без свидетелей. 30 мин, переход 15мин, 20мин шэринг и обсуждение 25мин.

Итоговое обсуждение формата:

Очень удивил последний шэринг. Казалось, все говорят об одном и том же. Как будто сильно размыты границы персонального, и нет разницы я говорю, или другой говорит.

Удивительно, насколько все значимо. Движение, слово, пауза, тишина, взгляд.

Насколько заслуга формата в этих переживаниях? Отчасти – да, это формат. Но при этом наше общее пространство, общность группы и наших переживаний, это результат наших же усилий, и этого можно достичь в различных форматах.

Состояние значимости, весомости и глубины, ощущение свидетельствования - очень похожи с состоянием после формата с медитативной настройкой.

Хорошо, что мы вынесли этот формат отдельно, утром, до остальных форматов. Это обеспечило и качество внимания и ресурса, и дополнительный контейнер, ритуальность.

Очень помогает, и кажется ключевым условием, что каждый из нас разделяет общий фокус, общее пространство и вкладывает что-то свое, прилагая свои усилия.

В роли движущегося в целом просто представить и соотнестись с дистанционной группой. Но в роли свидетеля не понятно, как их размещать, особенно во внутреннем пространстве. Кто-то помещал их наверх, кто-то – назад, чтобы они всегда были позади.

При написании писем многие воспринимали адресатом Бога, «письма Богу». Детское желание написать Деду Морозу, только сейчас мы еще знаем, что он их точно получит.

Ощущение зарождающейся секты.

У многих в последнем процессе, так или иначе, возникла тема перемещения к дистанционной группе, по воздуху в образе супермена, шагая по земному шару, на лодке.